UN EXAMEN, UN DRUM NOU

pe culmile muntilor înzăpeziți

Curioasă iarnă. Zile strălucitoare de soare rivalizează cu cele de ger cumplit, când oamenii cu nasurile înfundate în gulerele paltoanelor, se îndreaptă grăbiți spre lucru sau așteaptă sgribuliți într'o stație tramvaiul care întârzie prea mult.

Paradisul schiorilor, locurile de munte scânteietoare de strălucirea albă a zăpezii pufoase n'a mai apărut decât în amintiri.

De departe, văzute dinspre sud, crestele munților, de un albastru și verde închis, uneori sclipind în razele soarelui, nu mai cheamă pe nimeni. Sus e frig tare, iar zăpada lipsește aproape complet.

Dar jos, în câmpie, în orașul care patronează activitatea țării, grijile de viitorul sportului de iarnă, Organizația Sportului Popular își propune să facă o școală pentru instructorii de ski.

Capriciile vremei rămân capricii și oricând văzduhul poate să cearnă fulgii albi liniștiți ai zăpezii.

Tineret, mult tineret și muncitori așteaptă doar primul prilej de a pune schiurile la picioare și — ca gândul — să străbată spațiile acum albe.

Instructori și educatori

Instructorul sportiv, educator al tineretului trebue să fie bine pregătit. Intelectual, moral și profesional, el conduce spre muncă și viață nouă generațiile de tineret ce-i sunt date în grijă, încrezute în el de dragostea de lucru și de credința vie de a activa pentru binele comunității.

Inainte — nu de mult — instructorul sportiv, meseriaș ca oricare altul, fără idealuri înalte, nu se interesa de soarta celor pe care-i iniția în tainele mișcărilor ordonate și conduse de legi mecanice neîndoelnice. Se mulțumea să dea îndrumări, dar rareori făcea educația elevilor săi.

Astăzi funcția socială a instructorului sportiv capătă importanță. Sufletele tinere ale oamenilor de mâine vin la el. Fizic, dar mai ales moral, el modelează tineretul de azi și-l pregătește pentru sarcinile viitoare.

Bunii educatori garantează creșterea și realizările generațiilor tinere pe linia marilor înfăptuiri de care are nevoie noua societate care se naște.

Conduși de aceste idei diriguitorii sportului au trecut la punerea lor în practică. Diferitele ramuri sportive și-au aflat în această hotărâre îmboldurile pentru viitoarele progrese.

Ca peste tot și în ski se simțea nevoia revizuirii vechilor cadre de instructori, care, în scurgerea vremii, nu au mai corespuns.

Unificarea metodei de predare

Nu mai dădeau satisfacție aceste cadre vechi din o mie și unul de motive: lipsă de activitate, lipsă de pregătire sau de interes, activitate contrară noilor principii de conducere, etc.

În plus, chiar și cei buni aveau defectul de a preda după metode variate, din acest punct de vedere părerile fiind multi diferite.

Unificarea stilului și a metodei de predare, iată dar a doua sarcină pe care Federația de specialitate trebuia să o ducă la îndeplinire. Nu a fost desigur lucru ușor căci domeniul este vast și variat, iar timpul disponibil prea scurt. Totuși...

Școala de pe Postăvar

Brazii și vârful muntelui au țesut umbră zăpezii din luminișurile Postăvarului luat cu asalt de armata schiorilor, la 12 Decembrie. Cu skiuri și saci în spate aceștia sosesc grăbiți la cabana ONT, fremătând de emoția examenului.

Ici, colo, în cabană, grupuri, grupuri, se strâng și comentează.

— Ce facem la anatomie? Eu am citit cartea de liceu, dar n'am reținut mare lucru.

— Ce-i ala „Etică Profesională", parcă n'am învățat-o la cursul din 1942.

— E adevărat, dăm examen și la skiat?

Și toate întrebările aveau să se lămurească odată cu comunicatul oficial al comisiei de examinare.

O dimineață întreagă a durat examinarea tehnică. Intreaga gamă a mișcărilor skiului, începând dela mers, urcat și terminând cu ocolirile și christiania paralelă, transpuse într'un traseu de 300 m., e parcursă cu grije de către fiecare candidat. Urmează apoi proba de predare. Fiecare așa cum știe, cum a învățat, explică celorlalți, deveniți dintr'odată elevi, începători, mecanica diferitelor exerciții, în timp ce comisia de examinare își face notări.

După amiază și a doua zi examenele continuă, de data aceasta teoretic. Candidații trec rând pe rând prin fața celor opt examinatori care cercetează nivelul de pregătire al foștilor și viitorilor instructori.

Tehnică, predare și teorie

Abia terminate, examenele de verificare fac loc cursurilor. Unificarea metodei de predare cerea revizuirea tehnicei și întărirea elementelor de bază, a materiilor teoretice.

Treziți din somn de sgomotul unei tigăi lovită cu lingura de lemn, cei 47 elevi se spală și se îmbracă repede. Grupa de serviciu le servește în grabă ceaiul.

Nu trece multă vreme și iată-i înșiruiți pe peteaca șerpuită care duce spre poiana aleasă ca teren de școală.

Aici, grupe de câte 8, sub conducerea celui mai priceput, încep studiul tehnicei și al metodei de predare. Nu lipsesc controversele și discuțiile pro sau contra. Dacă e „pe lat sau pe muchii", dacă greutatea e mai mult sau mai puțin în vale sau în deal, toate sunt lămurite de cei doi tehnicieni federali, Vasile Nicolau și Dumitru Stilică.

Pauzele, prilejuri de coborîri vertiginoase sau de coruri făcute în marginea pădurii, pe stâncile încălzite de soarele care adaugă tot mai multă culoare pe fețele băeților și fetelor.

Dar, fiindcă a venit vorba de fete, trebue să spunem că n'au fost prea multe; doar trei: Gica Maioreșcu, mereu îndatoritoare față de cei care-i vorbesc, mai are nevoie doar de puțină experiență de predare; Elena Bără, mult mai tânără, învață de zor — s'ar părea chiar mai bine decât la școală, — iar Felicia Iovănescu, odată cu învățarea mersului în buestru și-a desăvârșit pregătirea tehnică.

Băeții, mulți și buni (nu chiar toți) fac progrese evidente. Unii, vechi instructori, se minunează de câte mai au de învățat, iar alții, mai sguri de cele ce știu dau sfaturi celorlalți.

Vechi sau recenți campioni, Costin Ciocoiu, Iosif Covaci, Ion Coliban, Radu Scârneci, alături de profesorii Coca Macovei, Mircea Șuteu, Emil Manea învață alături de tineri muncitori Petcu C-tin, Ștefan Văcaru, C-tin Moarcăș, și de elevii Șerban C-tin sau Gh. Rosculeț.

Îi cunoaștem pe toți. Bunii skiori de ieri și de azi, devin pe zi ce trece tot mai pricepuți instructori. Pe panta bătătorită de sălpile alunecoase și-au întregit cunoștințele de tehnică și de predare a skiului, în timp ce la cabană, în sala de mese, orele teoretice le completează bagajul ideilor atât de necesare profesiunii lor.

Șase zile de curs trec repede mai ales când sunt atât de multe lucruri de învățat.

Serile sunt petrecute în veselie. Sutica înființează un club „model" la care înscrie din oficiu pe conducătorii cursului: Sergiu Marcus, Vasile Nicolau și la care își dau adeziunea majoritatea șefilor de grupe. Glume, cântece, farse și câte altele nu se petrec până ce șoseaua ora de culcare care-l îndeamnă chiar și pe Covaci să înceteze cu poveștile sale de pe vremea când a parcurs distanța Brașov—București pe skiuri... vara, mai ales că are acum promisiunea lui Sutică de a-l însoți în anul ce vine.

Noile calificări

Tot atât de minuțios ca și celălalt, examenul de sfârșit are de scop să dovedească în ce măsură elevii cursului și-au însușit elementele predate.

Macovei și Covaci, vorbesc despre efectele dăunătoare ale alcoolului, Elena Bără despre vârsta la care un skior poate deveni bun instructor, Ilie Roșculeț despre rolul sindicatelor, Felicia Iovănescu despre ceruit și mersul pe ski. Constantin Moarcăș în întrecere cu Felicia Iovănescu și în căutarea celor mai bune note despre ținuta instructorului, în timp ce C-tin Ciocoiu ține un adevărat discurs despre „Condițiile actuale care vor facilita desvoltarea sportului de masse".

Încă un examen de practică pedagogică și iată-i pe elevi așteptând cu nerăbdare rezultatele ședinței comisiei de examinare.

44 de absolvenți, ajutori de instructori sau instructori, 44 de noui elemente redate sportului mai bine pregătite și mai hotărîte decât oricând să contribuie la formarea tineretului nostru.

*

Spre seară, când soarele se ascunde undeva în spatele Pietrei Craiului, cei mai grăbiți pornesc spre vale printre pomii fără de podoabă și peste pietrele desgolite.

Pârtia Sulivarul pare tristă. Nu mai încearcă nimeni să o străbată în viteză amețitoare, iar Familiarul e mai puțin prietenos decât îl arată numele.

Sus pe Postăvar au rămas skiorii armatei, năluci ce străbat muntele în căutare de zăpadă, antrenându-se intens pentru zăpezile și concursurile viitoare.

Culoarea portocalie,

cea mai potrivită pentru ochelarii skiorului

Pentru toți sportivii care practică skiul, ochelarii de soare sunt absolut indispensabili, și este absurd faptul — susținut de unii — că aceasta îți dă o daunătoare obișnuință a ochiului. Și în orice caz la o înălțime de peste 1000—1200 metrii, această necesitate nu are nici o excepție.

Prin însuși faptul că ochelarii de soare au rolul de a proteja ochii contra razelor ultraviolete și albastre, ei nu au — e firesc — nici o valoare dacă nu absorb într'adevăr aceste radiațiuni. Deci singurele lentile care le putem întrebuința sunt cele de culoarea verde-galbenă, galbenă sau portocalie. Se mai găsesc în multe magazine ochelari de soare cu lentile cenușii sau chiar albastre. Aceasta în fond n'ar fi prea grav. Dar grav este faptul că se găsesc inconștienți cari îi cumpără. Aceste lentile nu sunt însă fără... valoare, ci ele sunt deadreptul vătămătoare. Și în plus ele indică la ce nivel tehnic sunt conducătorii acelor magazine și ateliere care își asumă (pompos) titlul de «specialiști opticieni». Chiar sticla de culoare verde lasă să treacă mult mai multe radiațiuni albastre decât cea portocalie, așa că fabricarea ochelarilor pentru ski, de culoare verde este absolut fără sens.

Singura culoare corectă pentru ochelarii de zăpadă este cea portocalie. Aceasta absoarbe cel mai bine razele ultra violete și albastre fără a umbri prea mult. Pe timp neînsorit lentila de culoare portocalie, dă impresia soarelui, ceeace are o considerabilă influență pozitivă asupra moralului. Cu cele verzi frumosul peisaj de iarnă — uneori sportivii fac ski, tocmai pentru a-l admira — pare livid, iar cu ochelarii albaștri cenușii el pare chiar trist. Această parte — a importanței psihologice a culorii ochelarilor — merită mai profund studiată și va forma tema unui viitor articol.

Cea mai mare parte a ochelarilor galbeni și portocalii care se găsesc în comerț sunt prea deschiși. Ei ar putea fi cu două sau trei nuanțe mai închiși fără ca astfel intensitatea luminoasă să devină prea slabă.

Lentilele portocalii — nu și cele galbene — au în plus acest mare avantaj că pe vremea înfundată permit — ceeace fără ele n'ar fi posibil — să se vadă bine inegalitățile zăpezii. Cu celelalte culori se întâmplă exact contrariul. Din acest punct de vedere cea mai propice culoare ar fi cea roșie, dar aceasta îți dă o viziune complect deformată a peisajului.

În ultimul timp skiorii au început a renunța la ochelarii de aviatori. Aceștia sunt grei, se murdăresc ușor și sunt greu de curățat în timpul mersului. Obișnuiți ochelari mari de soare sunt sensibil mai agreabili, pentru că sunt ușor supuși aerisirii. Ei sunt suficient, de amplii, astfel că lumina laterală nu are un efect supărător. Este adevărat că ei se sparg ușor, aceasta întâmplându-se mai ales când sunt în buzunar. Deaceea este recomandabil, de câte ori îi purtăm în buzunar să avem grijă să-i îmem într'un toc.

— Și pentrucă tot suntem împreună să facem cunoștință...

Un interesant capitol de traumatologie sportivă

SKIORI, VĂ FERIȚI DE ACCIDENTE

DACĂ LE CUNOAȘTEȚI CAUZELE ȘI EFECTELE

Un important articol de traumatologie sportivă îl constituesc accidentele de ski. Nu atât prin frecvența lor — sunt vedea că accidentele de ski sunt destul de rare — cât prin condițiunile specifice, în care se produc.

Cauze

1. pregătirea fizică slabă a skiorului.
2. echipamentul prost: un bocanc care nu se adaptează perfect pe picior, sau la legătură, mieșorează mult din siguranța mișcărilor.
3. legătura diagonală, care imobilizează locul bocancului pe ski, este un motiv frecvent de accidente la începători.
4. tehnica incorectă.
5. oboseala, prin scăderea forței musculare și pierderea controlului nervos.
6. calitatea zăpezii:

— în zăpadă udă, sau zăpadă cu crustă care se sparge, skiul se înfundă, dar își menține direcția, schimbarea de direcție revenind în acest caz genunchiului.

— zăpada înghețată sau insuficientă produce prin căzături, excoriațiuni(1) și contuzii (2).

— Zăpada variabilă provoacă multe căzături înainte, prin trecerea brusc de pe o portiune alunecoasă, pe una mai puțin alunecoasă.

— totuși cele mai numeroase accidente le dau zăpada prăfuită și timpul favorabil pentru ski, când începătorul crede că poate risca mai mult.

7. schimbarea bruscă a profilului de pantă, cu apariția contrapantelor.

8. neregularitățile de teren, ca stânci, ramuri sau rădăcini mascate de zăpadă pe o vizibilitate redusă, prin agățarea unui vârf de ski.

Felul leziunilor

Leziunile se pot produce:

1. prin lovituri directe, de diferite obstacole (stânci, ramuri, etc.) și în acest caz se numesc leziuni directe,

2. sau prin cauze de ordin tehnic, deci cauze specifice skiului și în acest caz se numesc leziuni indirecte.

După Knoll, 75 la sută din leziunile de ski sunt leziuni indirecte, ele întâlnindu-se în special la începători, sau la skiorii slabi. Leziunile directe, se întâlnesc deobiceiu la skiorii înaintați, care întâlnesc în plină viteză, diferite obstacole, pe care nu le mai pot ocoli

Mecanismul de producere al leziunilor indirecte specifice skiului

Skiorul cu skiurile lui, alcătuește din punct de vedere dinamic, un tot inseparabil. Acest sistem skior-ski se compune din două mari brațe de pârghie, unul fiind alcătuit de coapsă și gambă (3), iar celălalt din skiu și laba piciorului, skiul fiind solidarizat la aceasta în mișcări, prin legătură.

Punctul de răsucire al celor două brațe de pârghii, este la nivelul articulației gleznei. De aceea, la acest nivel și în jurul lui se produc cele mai multe leziuni, prin împiedicarea bruscă a brațului de pârghie laba piciorului-ski în timp ce celălalt brat de pârghie coapsă-gambă, în continuă mișcarea inițială.

Dacă în căzătură, membrul inferior se găsește extins, se produc deobiceiu leziuni osoase (fisuri (4), fracturi(5), etc), iar când se găsește îndoit, leziuni articulare.

Leziunile indirecte, specifice

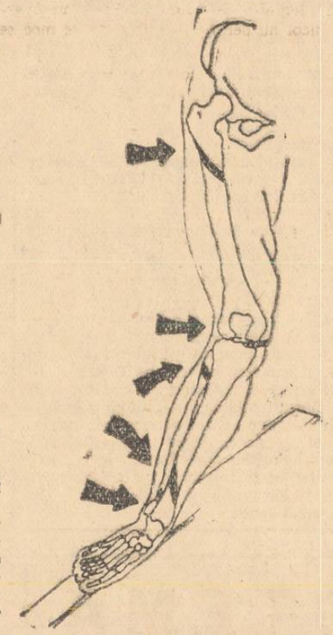
1. ENTORSA GLEZNEI (6) se produce prin căderea înainte a skiorului, în poziția de „stem", când un obstacol oarecare acționează asupra marginei externe a skiului.

2. ENTORSA GENUNCHIULUI întreesează în 90 la sută din cazuri, ligamentul lateral intern al articulației (7) și se descrie sub numele de „ski punct"

Denumirea de „ski punct", dată de Mock este destul de vagă, ea putând cuprinde:

— entorse cu desinserția parțială a ligamentului cu sau fără hemartroză (8). după cum capsula articulară (9) este ruptă sau nu.

— desinserția totală a ligamentului,



Leziuni ce pot interesa membrele inferioare în căderea la ski.

— sau ruperea ligamentului, cu leziunea meniscului.

După gravitatea leziunilor, Mock împarte „ski punctul" în: ușor, mijlociu și grav. Toți cei care au făcut ski au simțit, după o căzătură mai serioasă, un punct dureros pe partea internă a genunchiului, care s'a menținut câteva zile. Acesta ar fi un „ski punct" ușor.

Leziunea ligamentului lateral intern al genunchiului, se produce prin căderea înainte, vârfurile skiurilor fiind mult depărtate. Aceasta se întâmplă mai ales în urma executării cristianei — foarfecă, prin greșita plasare a greutății corpului, care în loc să fie lăsată pe skiul dinafară, este lăsată pe skiul dinăuntru, astfel că skiul dinafară descărcat, are tendința de a-și depărta tot mai mult vârful, datorită poziției inițiale de foarfecă.

3. În cazurile mai grave se poate ajunge până la SMULGEREA CONDILULUI FEMURAL INTERN (10), prin tracțiunea brusc și violentă a ligamentului lateral intern.
mult mai rar, din cauza abandonării stilului.

8. FRACTURA TRANSTROHANTERIANA (13), se produce tot prin răsucire.

Leziunile directe, nespecifice

Sunt mai rare și nu vom insista asupra lor. Ne vom mulțumi doar să le enumerăm.

La membrul inferior.

1. CONTUZII și HEMATOAME (14) ale bursei pre-rotuliene (15).

2. CONTUZIA FEȚEI INTERNE a părții superioare a tibiei, prin lovirea cu cantul metalic, în urma căderii pe o parte, în poziția de cristianie.

3 HEMATOAME în teaca mușchilor peronieri.

4. TENO-VAGINITE (16).

5. LUXAȚII ALE GENUNCHIULUI înapoi și înafară (17).

6. FRACTURI ALE MALEOLEI EXTERNE sau bimaleolare, adică atât ale maleolei externe, cât și ale celei interne (18).

7. FRACTURI MULTI-FRAGMENTARE ale femurului.

8. LUXAȚII ALE ARTICULAȚIEI SOLDULUI, la săriturile de pe trambulină, etc.

Leziunile membrelor superioare pot fi asociate cu ale membrelor inferioare, sau pot fi independente de acestea

1. entorse ale degetului mare ca în căderea pe mână, după executarea întoarcerii în jurul unui baston.

2. entorse și luxații ale încheieturei gâtului mâinii.

3. luxații de umăr, prin tracțiuni violente ale membrului superior, prin agățarea bastonului, de vreun obstacol.

4. fractura metacarpienilor (19), în cădere cu mâna, ținând strâns bastonul, pe un teren tare.

5. fractura degetului mare.

6. fracturi de claviculă și omoplat, prin căderea pe umăr. Se mai citează:

1. luxații de coloană vertebrală cervicală (20)

CLEMENT BACIU
Intern al Clinicei de Ortopedie și Traumatologie

CORNEL DOBOSIU
Medic Primar al Clinicei de Ortopedie și Traumatologie

(Continuare în pag. 7-a)

O ACTIVITATE NECUNOSCUTĂ

ȘCOLI POPULARE DE SKI LA MUNTELE MIC, JEREAPĂN, VALEA JIULUI, ETC.

Povârnișurile munților s'au învestmântat în haina sărbătorească a iernii. Ici, colo, câte vreo tufă sau bolovănaș, apar stinghere de sub mantia albă de nea, pătând imensitatea imaculată. La Muntele Mic, zăpada așteaptă brazde de skiuri și involburări subtăiș de cristiane.

Din grija județenei OSP Timiș, a fost organizată o școală tabără de ski la care au fost repartizați sportivi dela UAER UTM, UNSR precum și sportivi sindicaliști. Prima serie a plecat la tabără în ziua de 24 Decembrie și va rămâne timp de 10 zile, urmând ca cea de a doua serie să plece în jurul datei de 6 Ianuarie.

Printre sportivii cunoscuți repartizați în prima serie pot fi amintiți: Stănescu, Androvitz, Reitter, Cojereanu, Woroncowsky, etc.

Un bogat program de activitate...

Districtul de ski local, în colaborare cu OSP și cu Asociația Turismul Popular a alcătuit un program de activitate după care să se îndrumeze pregătirea celor care urmează cursurile dela Muntele Mic.

În felul acesta se asigură o documentare teoretică bună precum și lecții practice utile. Programul zilnic de activitate arată astfel: ora 7, sculpare, gimnastică, dejun; ora 9—11, ședințe teoretice de ski; ora 11—12,30 lecții practice de ski; ora 13, masa; ora 13—15, odihnă; ora 15—17 ski; ora 17—19 educație politică; ora 20 masă; ora 22 culcare. După cum se vede programul este destul de bogat și variat. Pentru a cât mai bună pregătire ideologică a elevilor un lector va preda lecțiile pe care tinerii cursiști urmează să și le însușească.

Pentru ski, cei care se vor ocupa cu buna pregătire a sportivilor sunt teoretic: dr. Arnăutu, practic: I. Arnăutu (Timișoara), Mihai Guran (Caransebeș), Ion Fleischer (Caransebeș).

La sfârșitul cursurilor va avea loc o frumoasă serbare, la care vor lua parte toți sportivii care au frecventat cursurile școlii

I. Ochsenfeld
Corespondent

La Jereapăn au venit skiorii...

Județeana OSP Baia Mare a hotărît ca să organizeze cu începere dela 27 Decembrie o școală pentru popularizarea skiului la Jereapăn jud. Maramureș. Pentru această școală au fost primite înscrieri atât dela muncitorii din bazinul minier Baia Mare cât și din județele Someș, Dej, Lugoj, Bihor și Cluj.

În dorința de a asigura participanților condițiuni cât mai propice pentru învățarea skiului, județeana organizatoare a luat din vreme măsurile necesare, utilând cabana dela Jereapăn cu toate cele trebuincioase.

În tot timpul cât vor dura cursurile com. Jereapăn va avea asigurat curentul electric și instalațiuni telefonice.

Elevii au început să sosească la tabăra de ski încă dela 25 Decembrie, în ziua de 27 fiind prezenți toți cei înscriși.

2.500 skiori din Valea Jiului așteaptă zăpada...

Pe Valea Jiului iarna este așteptată cu bucurie de tineretul sportiv. Au început skiorii să simtă că vine zăpada din abundență, și-au scos din lăzi echipamentul și au coborît din pod skiurile pe care ard de nerăbdare să le pună. Iar cei mai mici, care vor și ei să schieze dar nu au materialul necesar la dispoziție, mai ingenioși au desfăcut

N. Iorgovan
Corespondent

Tineri skiori se îndreaptă voioși spre locul coborîrii